

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

DIA FESTIU



04

**DIA
LLIURE
DISPOSICIÓ**

05

Arròs saltejat amb carbassó
Vedella a la planxa
Pa blanc

06

Macarrons saltejats amb orenga
Llom de bacallà al forn amb picada
d'all i julivert
Pa blanc

07

Guisat de mongetes amb carbassa
Escalopes de porc a la planxa
Pa blanc

08

Crema de carbassa i porro
Filet de pollastre a la planxa
Pa blanc

11

Macarrons saltejats amb orenga
Filet de pollastre a la planxa
Pa blanc

12

Bròquil amb patates
Truita de patata casolana
Pa blanc

13

Arròs saltejat amb carbassó
Lluç a la planxa amb picada d'all i
julivert
Pa blanc

14

Crema de carbassó natural
Escalopes de pollastre a la planxa
Pa blanc

15

Bròquil al vapor
Mongetes blanques estofades
Pa blanc

DILLUNS

18

Lenties guisades amb bledes

Truita francesa

Pa blanc

DIMARTS

19

Arròs saltejat amb carbassó

Filet de limanda a l'orly

Pa blanc

DIMECRES

20

Macarrons saltejats amb orenga

Cinta de lllom a la planxa

Pa blanc

DIJOUS

21

Crema de carbassa

Aletes de pollastre rostides

Patates fregides

Pa blanc

DIVENDRES

22

Bròquil amb patates

Pit de gall dindi a la planxa

Pa blanc

25

Crema de porros natural

Cuixetes de pollastre rostits

Pa blanc

26

Patates gratinades amb formatge

Llom de bacallà al forn

Pa blanc

27

Crema de bròquil

Filet de pollastre empanat

Pa blanc

28

Arròs saltejat amb carbassó

Cinta de lllom a la planxa

Pa blanc

29

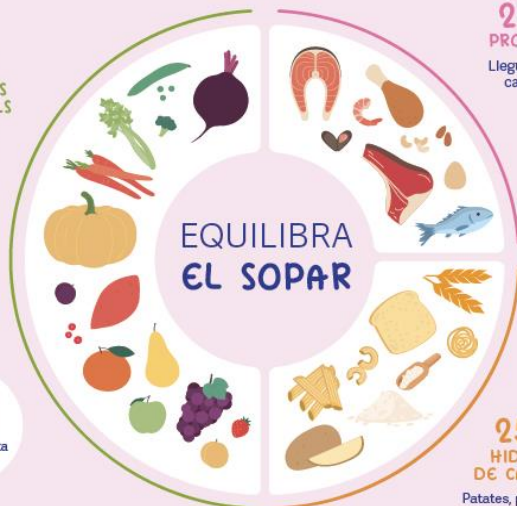
Mongetes blanques estofades amb carbassa

Truita de patata casolana

Pa blanc

50%
VITAMINES
I MINERALS

Verdures,
cuinades



25%
PROTEINA

Llegum, peix,
carn, ou

25%
HIDRATS
DE CARBONI

Patates, pasta, arròs

Si has menjat:

VERDURES CUINADES

HORTALISSES CRUES EN AMANIDA

LLEGUM

CARN

PEIX

OUS

PATATES

PASTA / ARRÒS

Hauries de sopar:

HORTALISSES CRUES EN AMANIDA

VERDURES CUINADES

CARN / PEIX / OUS

PEIX / OUS / LEGUMES

CARN / OUS / LEGUMES

PEIX / CARN / LEGUMES

PASTA / ARRÒS

PATATES

Descobreix com, des de *sodexo*,
fem del menjador un espai més
SALUDABLE I SOSTENIBLE
per als alumnes:



aprendiendo
A COMER
by *sodexo*